

食育だよ

2025年5月

ニチキッズ南御座保育園

すがすがしさを感じる季節になりました。5月はじゃがいもが旬を迎えます。新じゃがは皮が薄く、みずみずしい食感を楽しむことができます。ご家庭でもお子さんと味わってみてはいかがでしょうか。

おすすめ献立



<カレーじゃがボール>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

大人2人 子ども1人分（対象年齢1歳児以上）

- ・じゃがいも 230g
- ・米粉 25g
- ・片栗粉 20g
- ・カレー粉 0.5g
- ・食塩 1g
- ・水 90g



<作り方>

1. じゃがいもは適当な大きさに切り、茹でるか蒸す。
2. 1を潰し、米粉・片栗粉・カレー粉・塩を加えよく混ぜる。
3. 2に水を少しずつ加え、生地がまとまるくらいの固さになるまで混ぜる。
4. 3を3cm程度のボール状に成型し、200℃に温めたオーブンで15分程度焼く。

旬の食材



じゃがいも

5月は新じゃがの季節。水分を多く含みやわらかく、普通のじゃがいもと比べてビタミンCも多いのが特徴です。皮が薄いので揚げ・焼き・煮・炒めなど幅広い料理に活用できます！

かつお



春と秋に旬を迎えるかつおですが、春の<初鯨>は今がピークです。身が引き締まり脂が少ないのでさっぱりとしていて、血液の生成に欠かせない鉄分やビタミンB12が豊富に含まれています。



びわ

びわのオレンジ色はカロチノイドによるもので、体内で必要に応じて皮膚や粘膜を守る働きを持つビタミンAに変わります。色鮮やかで産毛が濃く、表面に白っぽい果粉がついたものを選びましょう。

4月の食育活動

4月の食育は『いちごジャム』を作りました♪

袋に入ったイチゴを潰して、お鍋でコトコト・・・

甘くておいしいジャムが出来上がりました🍓

